el buen pan

LAS MEJORES RECETAS
PARA HACERLO EN CASA
Y PRESENTARLO DE
MANERAS ORIGINALES



ATLANTIDA

Coordinación Editorial
Silvia Portorrico

Edición
Silvia Fittipaldi

Diseño de tapa e interior
Mariana Capuzzi

Fotos
Archivo Atlántida

Supervisión de arte
Natalia Marano

Producción industrial
Sergio Valdecantos

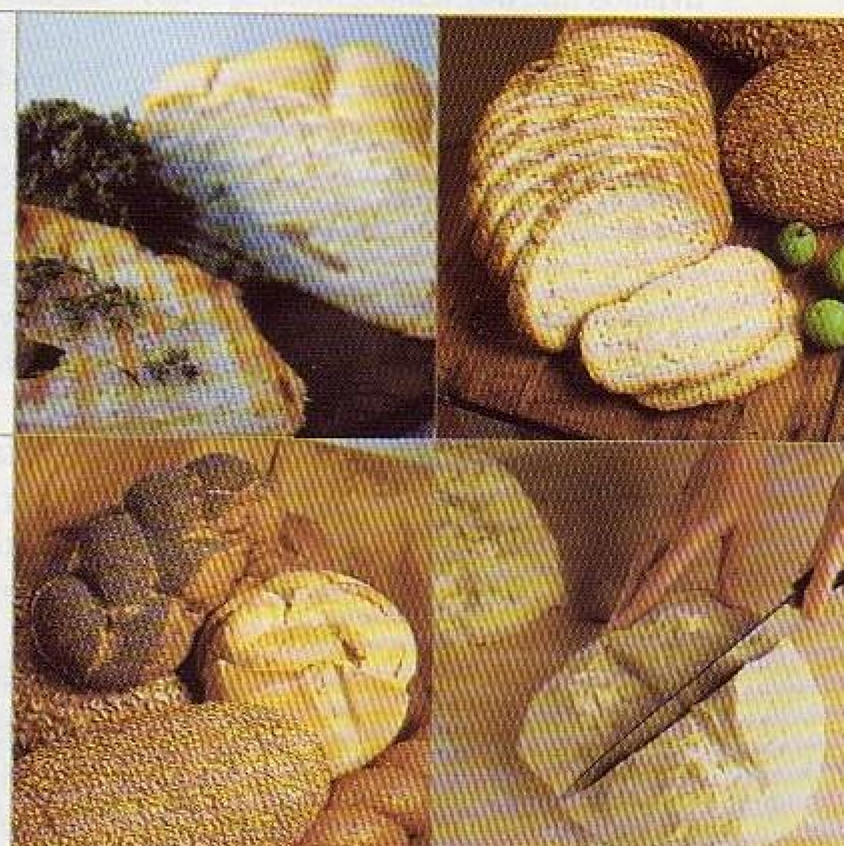
Preimpresión
Grupos & Proyectos

Primera edición publicada por
EDITORIAL ATLANTIDA S.A.
Azopardo 579, Buenos Aires, Argentina.
Hecho el depósito que maraca
la Ley 11.723.
Libro de edición argentina.
Impreso en Argentina.
Printed in Argentina.
Esta edición se terminó de imprimir
en el mes de julio de 2003 en los talleres
gráficos Longseller S.A., Buenos Aires,
Argentina.
Tirada: 4.000 ejemplares

I.S.B.N. 950-08-2827-8

HABÍA UNA VEZ...

1



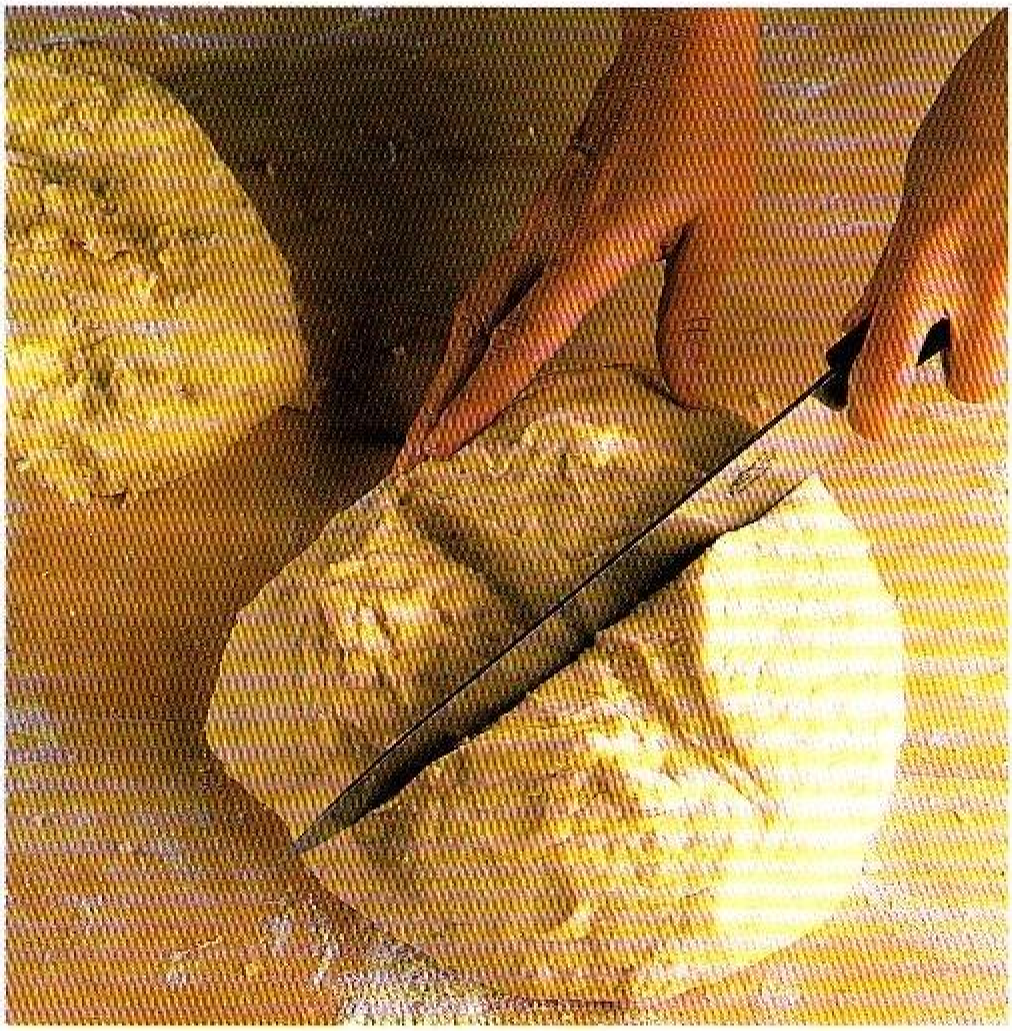
algo tan simple...

... El trigo que crecía en los campos y el agua de los manantiales. El hombre, en el principio de los principios, despojado de todo, con el mundo a su disposición, tomó dos piedras planas, decidió machacar las semillas que separaba del trigo, las mezcló con agua, hizo una pasta y la colocó sobre piedras calientes. Así surgió el primer invento culinario del hombre: el pan.

Lejos de los panes esponjosos y livianos que hoy conocemos, aquellas primeras hogazas eran galletas, duras y chatas, casi sin sabor, alimento puro para reponer energías cuando la Naturaleza acechaba con sus peligros bajo la luna y el sol.

Fue el hombre del Neolítico el primer panadero, brutal y sencillo, que inició una tradición que nunca más se perdió. El pan en la bolsa, el pan en la cueva, el pan en la casa de los pobres y en la mesa de los reyes.

El clásico pan casero, preparado con levadura lleva cortes en cruz para facilitar su cocción.



Muchísimos años después, alrededor del año 3000 a.C.; los egipcios desarrollaron la técnica de cultivo del trigo a lo largo del valle fértil del río Nilo, inventaron el primer horno para cocinar, descubrieron la fermentación y fueron los primeros en preparar panes levados. Lograban la fermentación uniendo la mezcla de harina y agua preparada en el día con parte de la del día anterior, ya que, la levadura, ese hongo microscópico que tal como se conoce hoy se sabe que en condiciones favorables se reproduce a velocidad increíble, no es más que el fermento de la harina del cereal en contacto con el agua.

Hacia el año 500 a.C., los griegos perfeccionaron la molienda para obtener harinas más blancas y mejoraron los hornos de panificación.

Luego, los romanos, hasta el año 500 d.C., continuaron este trabajo y mejoraron notablemente la producción. Las primeras corporaciones de panaderos fueron romanas y ya había panaderías similares a las actuales en Pompeya, 150 años antes de Cristo. Estas corporaciones de panaderos se extendieron por todo el Imperio, y la profesión fue considerada honorífica. En esos tiempos, campesinos y esclavos comían pan negro, mientras que los patricios degustaban panes blancos elaborados con harinas más finas.

Durante la Edad Media, entre los años 1000 y 1500 de la era cristiana,



el abecé

Siempre, el mismo orden

Para preparar pan, hay que proceder de la siguiente manera:

- 1. Diluir la levadura.
- 2. Añadir la levadura a la harina.
- 3. Agregar la leche y el agua para hacer la masa.

Si la levadura es seca, o se diluye primero o se añade tamizada a la harina.
Las cantidades de los ingredientes varían según la receta y el tipo de pan.

Ése, el simple pan, la hogaza de pan blanco, que sólo es una compleja combinación de almidones y aire, requiere sólo cuatro ingredientes:

- La harina, que debe ser de buena calidad, preferentemente del tipo 0000. La de trigo es la más rica en gluten, por eso, los panes preparados con esta harina son los más livianos.
- El agua, fundamental para hidratar la harina, hinchar los gránulos del almidón y favorecer el ablandamiento del gluten.
- La levadura, ese fermento de sabor ácido que le otorga al pan su ternura y su consistencia aireada y liviana, que provoca la fermentación y transforma los azúcares de la harina en alcohol y gas carbónico.
- La sal, que mejora la consistencia de la masa, frena ligeramente la actividad fermentativa y ayuda a dar buen color y sabor.



La levadura, una clave

La levadura elaborada a partir de las células *Saccharonyces Cerevisiane* es la comúnmente denominada "levadura de cerveza". Se trata de un microorganismo u hongo microscópico que vive y se desarrolla por el oxígeno que obtiene de todas las sustancias que contienen azúcar, provocándose así la fermentación. Se la puede comprar prensada, fresca, en pancitos de 50 g o seca, en polvo, en sobrecitos de 10 g, que en cantidad es equivalente a los 50 g de la levadura prensada.
La levadura fresca o prensada debe tener un color crema claro y ser bastante compacta. Como sus células se destruyen a una temperatura mayor de 45º C, siempre debe diluirse en un medio líquido tibio (agua o leche) con un poquito de azúcar. Se debe dejar que leve en un lugar tibio al doble de su volumen.
Si la levadura es seca, sus células se encuentran en estado de vida latente y se reactivan cuando se humedecen con agua tibia.
Con un poco de harina y azúcar, es necesario dejarla reactivar de 30 a 60 minutos hasta que alcance el doble de su volumen, en un lugar tibio, batiéndola 2 ó 3 veces durante ese lapso. También es posible tamizarla directamente con la harina, según la indicación de cada receta.





Antes de hornear

Se puede pincelar con leche, aceite o agua o, en el caso de las hogazas o panes artesanales, espolvorear con harina.
Otras opciones son:

- Con huevo bien batido, para que la clara se emulsione.
- Con un huevo batido con tres cucharadas de agua.
- Con yema de huevo, cuidando que el pan no se dore demasiado.
- Con pintura de huevo, que se hace con 1 yema batida con 25 g de manteca fundida y 1 cucharadita de miel.
- Con almíbar, que se prepara hirviendo unos minutos 4 ó 5 cucharadas de azúcar en 1 taza de agua. Pincelar el pan al sacarlo del horno. La masa caliente hace que el agua se evapore, dejando el brillo del azúcar.

Tiempos de cocción

Siempre en horno caliente: panes de 2 kilos, 45 a 50 minutos; panes de 1 kilo, de 25 a 30 minutos; y panes pequeños, 12 a 15 minutos.

Etapas de fermentación

Son dos. La primera se produce cuando se ha hecho el bollo de masa que, una vez preparado, se lo debe colocar en un bol o placa ligeramente enmantecados, tapar con una bolsa de polietileno y reservar en un lugar tibio sin corrientes de aire. Así se lo deja leudar. El proceso está terminado si, al ejercer una pequeña presión con las yemas de los dedos, las huellas desaparecen. La segunda etapa tiene lugar inmediatamente después de la primera, cuando se dividen las piezas de pan, se las coloca sobre placas o en moldes y antes de hornear, se las tapa con una bolsa de polietileno y se las mantiene en un lugar tibio sin corrientes de aire durante 40 a 45 minutos. Un buen lugar es sobre la cocina cerca de una hornalla encendida. Si se necesita acelerar el leudado, colocar la masa tapada en el horno, precalentado y luego apagado.

Conservación en freezer

Si se quiere conservar el pan, una vez que se lo saca del horno, se lo debe dejar enfriar. Luego, guardar en el freezer, envuelto en papel de aluminio o bolsa para freezer. El pan congelado conserva todas sus cualidades nutritivas.

Para descongelarlo, sacarlo de su envoltorio y calentarlo en el horno o en el microondas. Queda como recién hecho. Los pancitos también pueden congelarse semicocidos: envolverlos en papel de aluminio para guardarlos y luego ponerlos en el horno para que terminen su cocción.



Reglas de oro

- La humedad es fundamental. Los maestros panaderos colocan, para la cocción, un recipiente de barro con agua en el horno. Así evitan una corteza gris y demasiado dura. Otra opción para hacer pan en hornos caseros es vaporizar agua cada tanto durante la cocción. Luego de horneado, para que el pan no se humedezca, hay que dejarlo enfriar sobre una rejilla.
- Si el pan o los pancitos se untan, antes y después de cocinarlos, con un poco de agua caliente, la corteza se convertirá en crujiente y brillante.
- Las incisiones en un pan grande le dan un *look* muy casero. Hay que practicarlas con un cuchillo afilado y deben tener 1 cm de profundidad. Una vez hechas, se pueden espolvorear con especias o hierbas.
- Si durante la cocción la corteza se pone muy oscura, recubrir con papel de aluminio.
- Cuando el pan esté completamente cocido, dejarlo reposar 5 minutos antes de desmoldar y luego sí, colocarlo sobre una rejilla y dejarlo allí hasta que se enfríe.

Tips

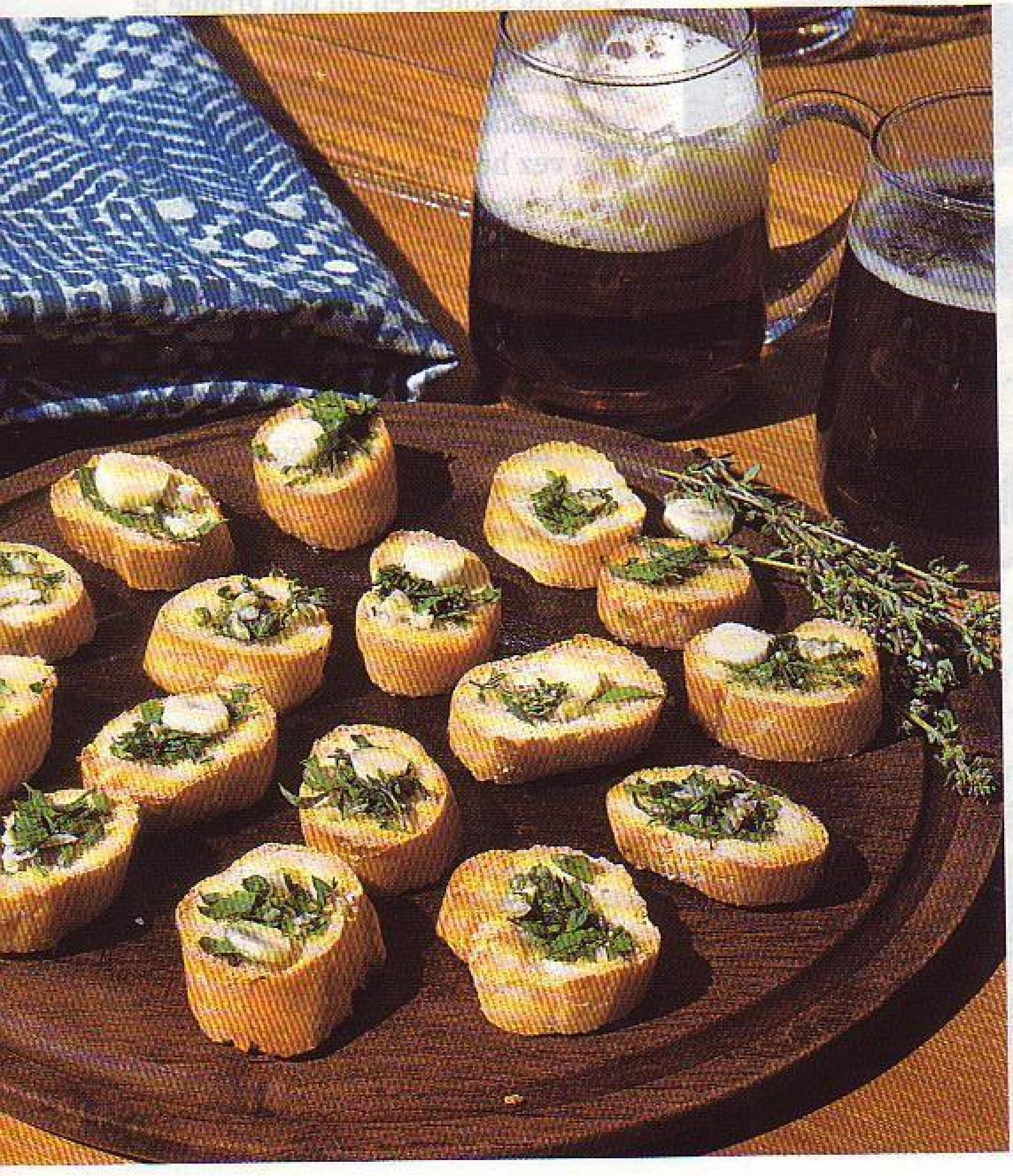
- Todos los ingredientes deben estar a temperatura ambiente.
- Los ingredientes secos deben cernirse previamente y mezclarse.
- Siempre se deben incorporar los ingredientes grasos a la harina y mezclar con los dedos.

pan de trigo en *baguette*, la receta más fácil

Para 2 *baguettes*

- Levadura, 15 g
- Harina de trigo, 500 g
- Agua, 300 cc
- Aceite, 1 cda.
- Sal, 10 g

Diluir la levadura y dejar que espume. Hacer una corona con la harina, a la que se le ha agregado la sal. Colocar en la corona la levadura. Unir todo, añadiendo de a poco el agua y cuidando de que no se produzcan grumos. Tomar la masa y hacer un bollo. Dejar leudar, siguiendo las etapas de fermentación de la masa. Dividir la masa en dos *baguettes*. Llevar a horno precalentado. Cocinar hasta que el pan esté dorado.



Pan *baguette* con jamón crudo e higos secos

Cortar las *baguettes* a lo largo, rociarlas con aceite de oliva y dorarlas en el horno. Cubrirlas con el jamón, la pimienta recién molida y acompañarlas con los higos.

Pan *baguette* en bocadillos express

Cortar una *baguette* en rodajas y rociarlas con aceite de oliva. Llevar a horno a temperatura media (180°C) hasta que empiecen a dorar. Añadir el ajo y las hierbas, hornear 2 minutos más y servir bien calientes.



paso a paso: pan casero

Para 3 personas

- Harina 0000, 900 g
- Sal fina, 1 cda.
- Leche en polvo, 30 g
- Levadura, 30 g
- Manteca, 30 g

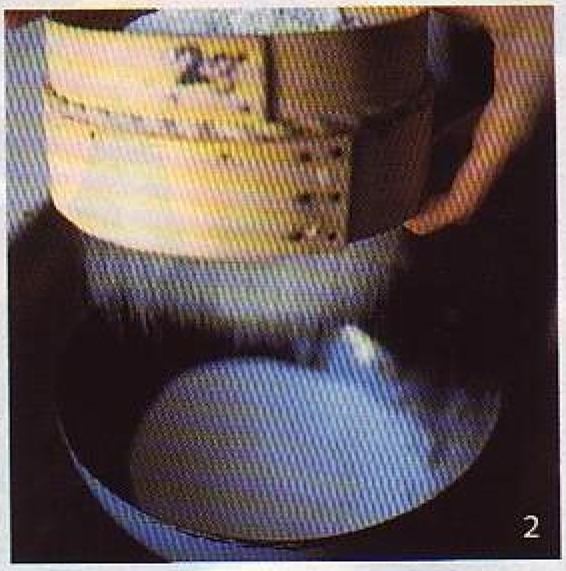
1. Diluir la levadura en 1 taza de agua tibia.

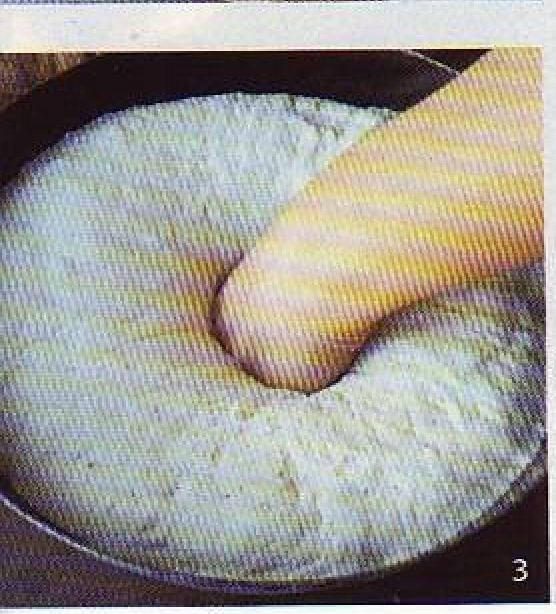
2. Luego, tamizar la harina, la leche en polvo y la sal en un bol. Hacer un hueco y agregar en él la levadura.

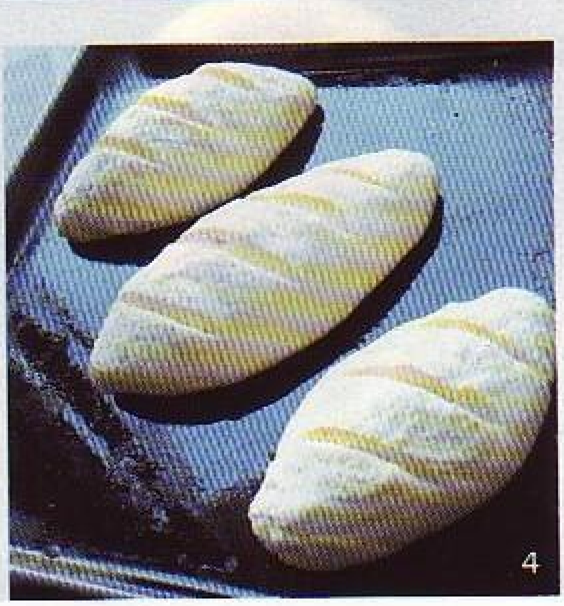
3. Amasar 10 minutos y dejar reposar 3 horas, cubierta con papel film. Cuando haya levado, hundir el puño en la masa para desgasificarla. Volver a amasar hasta que quede lisa y liviana, y dejar levar.

4. Dividir la masa y armar los panes. Hacerles un corte en la superficie con un cuchillo. Ponerlos en una placa aceitada y caliente. Dejarlos levar 1 hora más en un sitio cálido, cubiertos con papel film aceitado. Calentar el horno a 230° C y horneralos de 25 a 35 minutos.


1


2


3


4

Prueba para la levadura

En el momento de dejarla levar junto con la harina que indique la receta que se esté siguiendo, el bollo debe convertirse en una esponja, pero este proceso tiene que ser debidamente vigilado. Es decir, debe llevar el tiempo exacto que indique la receta. Si ese tiempo se extiende en demasía, la levadura pasará su límite y la receta no dará resultado. Asimismo, si la levadura no leva es porque no es fresca o no está buena, de modo que hay que desecharla.





Con otras harinas

Los panes integrales son los que se preparan con harinas de soja, salvado, Graham, centeno, sarraceno, fécula de maíz, arroz, germen de trigo o avena. Si no se mezclan con harina de trigo, resultan más pesados, porque las harinas integrales no contienen gluten. Lo ideal es mezclar la harina integral con harina blanca de trigo.

pan integral básico

Para 1 pieza grande

- Harina integral superfina, 1 taza
- Harina de gluten, 1 taza
- Aceite de oliva, 2 cdas.
- Agua tibia, 1/2 taza
- Sal marina, 1 cdita.
- Levadura fresca, 25 g
- Miel, 1 cdita.

Disolver la levadura y la miel en el agua tibia. Dejar espumar, tapado en un sitio cálido. Mezclar`los ingredientes sólidos e incorporar el aceite y el fermento. Agregar un poco de agua, si fuera necesario. Amasar hasta lograr una masa suave. Taparla y dejarla levar 1 hora hasta que duplique su volumen. Amasarla, colocarla en un molde alargado, aceitado y dejarla levar una hora más. Cocinar en horno precalentado a 180° C durante 45 minutos.
Al sacarlo del horno, golpearlo con el mango de un cuchillo.
Si suena hueco, el pan está a punto.

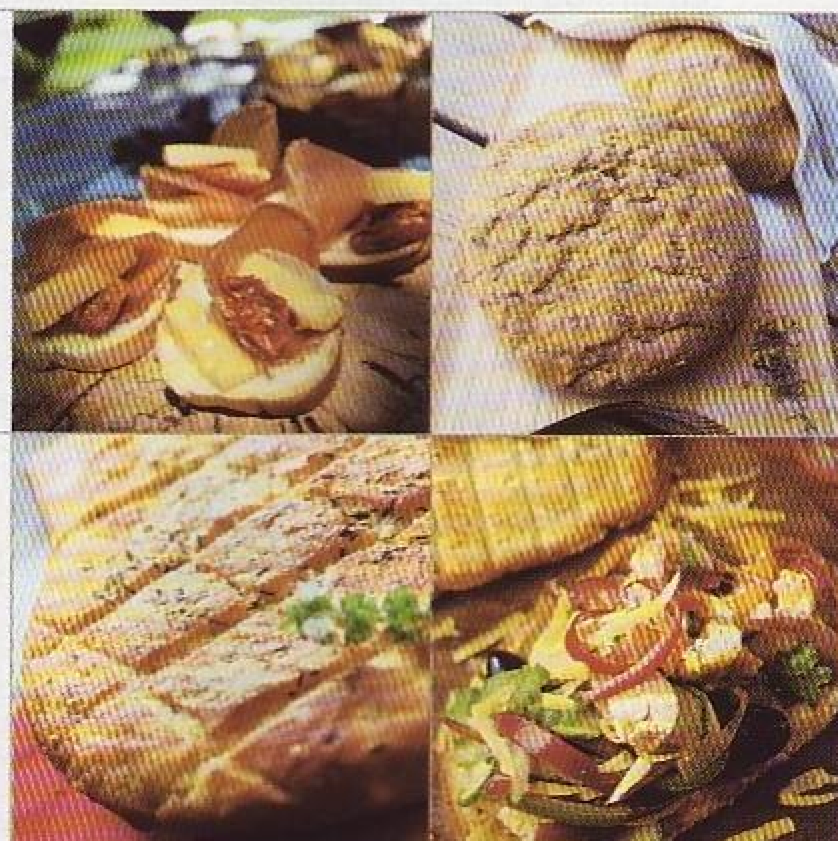


Rodajas integrales con queso ahumado

Cortar rodajas e intercalar encima de cada una, una rodaja fina de queso ahumado, una de manzana y una de lomito de cerdo. Agregarle a cada una un puñadito de pasas.

EL PAN DE CAMPO

3



clásico campestre

Para 1 pan grande

- Levadura fresca, 30 g
- Azúcar, 1 cda.
- Agua tibia con un poquito de sal, 2 tazas
- Harina de trigo 0000, 750 g (*)

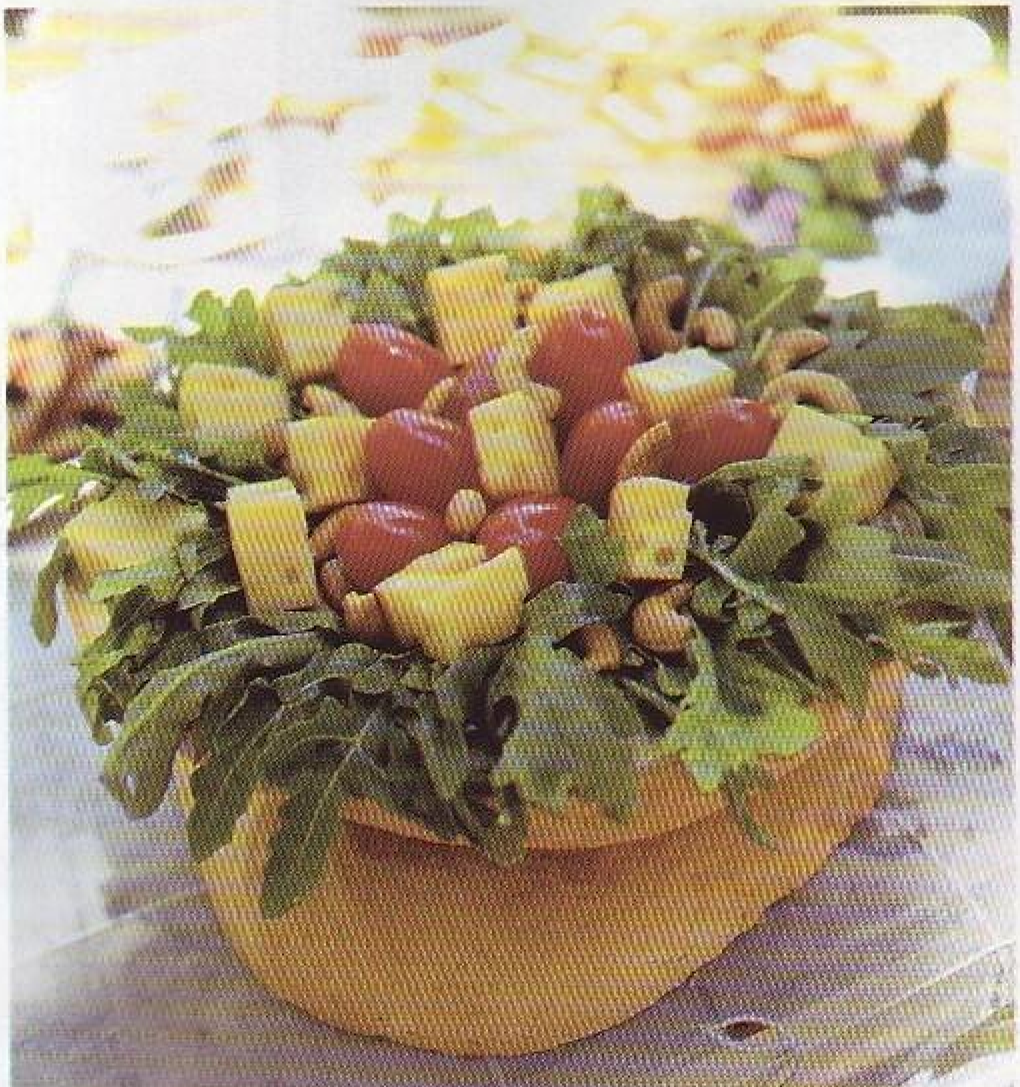
Disolver la levadura en 4 cdas. de agua tibia y dejarla esponjar. En un bol grande –preferentemente tibio– poner la harina y hacer un hueco en el medio. Agregar la levadura levada y añadir el agua, a medida que se mezcla. Hacer una masa firme y suave. Dejarla levar una hora dentro del bol, tapado con un repasador. Volver a amasar y dividir la masa en dos panes. Darles forma redondeada y dejarlos descansar tapados, durante 1 hora, en un sitio tibio. Hornearlos en horno bien caliente (220°C) durante 20 a 30 minutos.
(*) Calcular siempre más harina para espolvorear durante el amasado.

Versión integral

Seguir esta misma receta, pero mezclando la harina blanca con harina de trigo integral molido fino, en partes iguales, y utilizando 35 g de levadura fresca.

Bocados con queso, jamón crudo y tomates secos

Sobre rodajas de pan de campo, cortar rectángulos de queso y distribuirlos sobre cada rodaja de pan, junto con una feta de jamón crudo y tomates secos rehidratados en aceite de oliva con pimienta negra.



Para una mesa al aire libre

Cortar el pan en dos mitades, ahuecar un poco el centro, quitando la miga y rociarlo con aceite de oliva y pimienta de molino. Rellenarlo con una ensalada de rúcula y diente de león o trébol (que crecen espontáneamente en los jardines), aderezada con 3 cdas. de aceite de oliva y 1 cda. de aceto balsámico. Añadir queso en cubitos, tomates cherry y castañas de cajú.



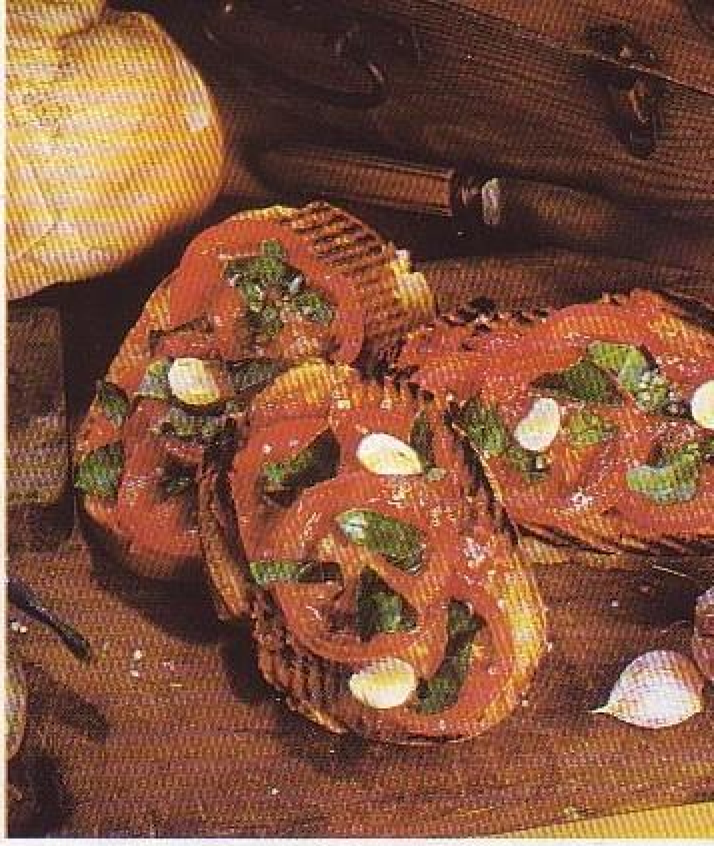


campestre II

Para 1 pan

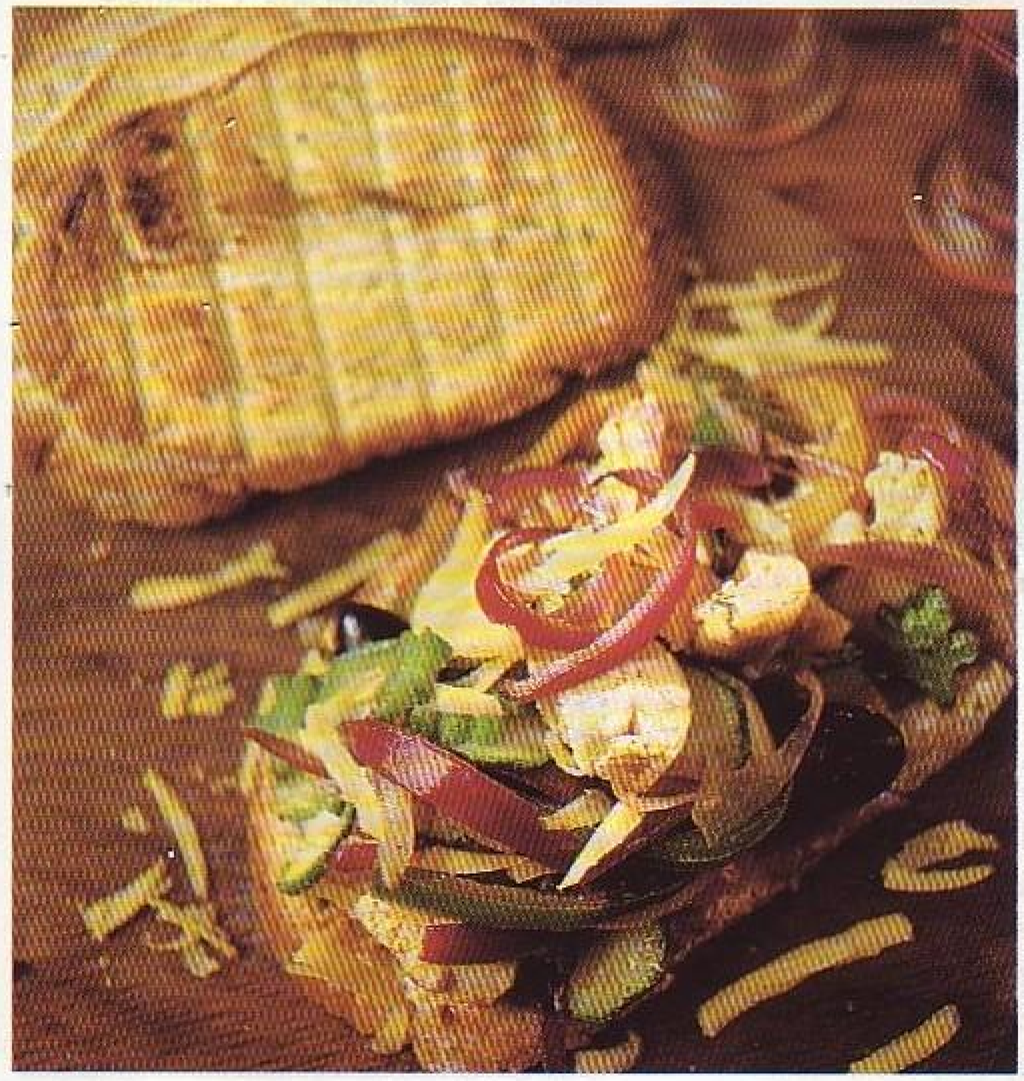
- Harina 0000, 1 kg
- Azúcar, 1 cdita.
- Agua, 2 tazas
- Grasa fina, 5 cdas.
- Levadura en polvo, 2 cdas.
- Sal, 1 cda.

Disolver la levadura en media taza de agua tibia. Dejar reposar 10 minutos y luego, batir enérgicamente, agregando otra media taza de agua. Hacer una corona con la harina y poner en el centro la levadura disuelta. Unir de a poco los ingredientes. Cuando la masa esté a medio hacer, añadir otra taza de agua con el azúcar y la sal diluidos. Tomar la masa con este líquido y la grasa, poco a poco. Mezclar bien y amasar durante 10 minutos, hasta obtener una masa elástica y liviana. Taparla con un lienzo y dejar reposar 2 horas. Luego, aplastarla con un palote para quitarle el aire y estirarla un poco, dándole dos o tres vueltas. Dar forma redondeada y cocinar en horno fuerte y regular hasta que luzca crocante.



Pan con ajo

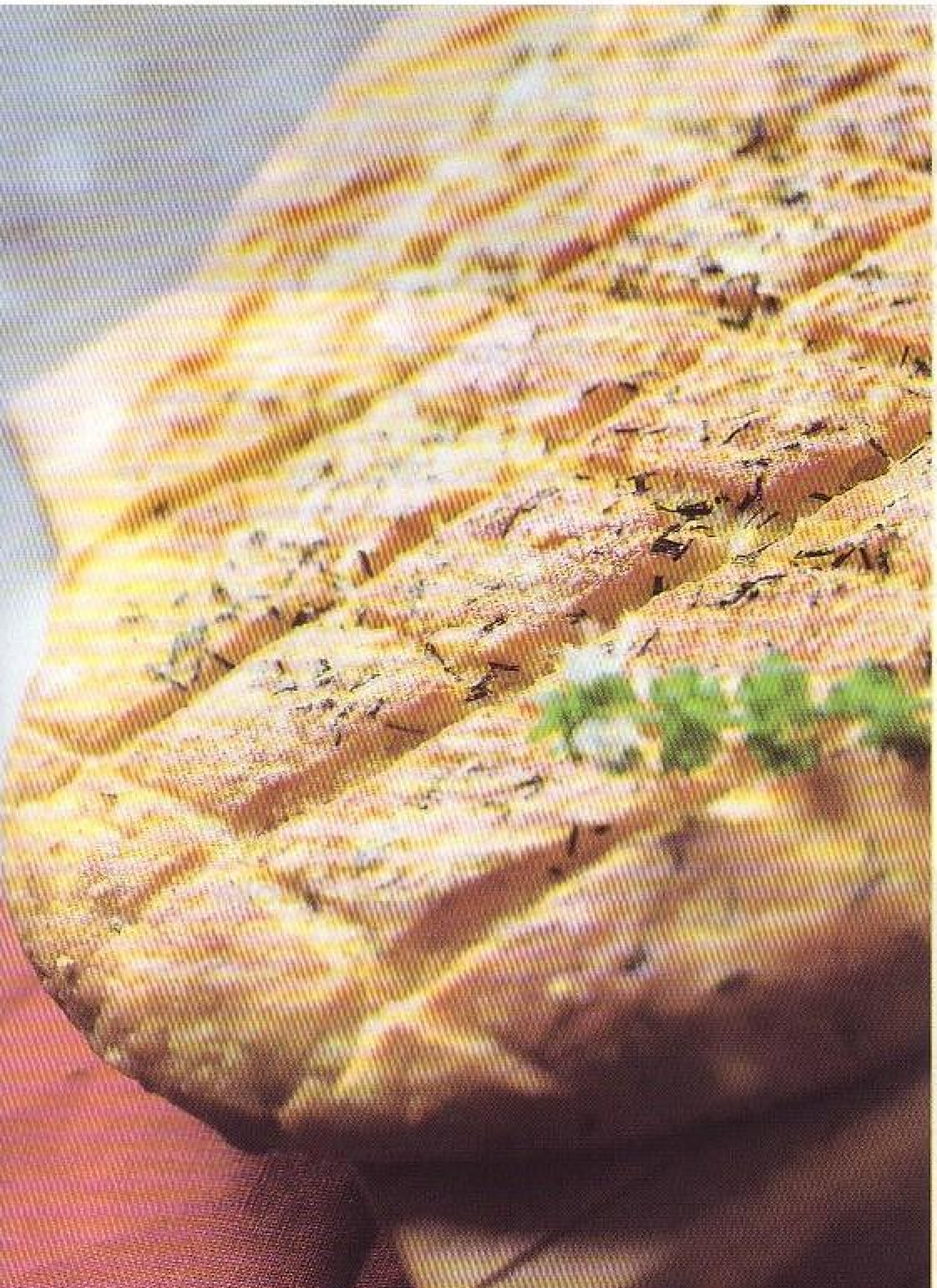
Manjar campesino por excelencia, este pan frotado con ajo es irresistible. Cortar tajadas de pan de campo, rociarlas con aceite de oliva, frotarlas con dientes de ajo en mitades y tostarlas a la parrilla de ambos lados. Encima colocar rodajas de tomate y hojas de albahaca.



Crostatas con cebolla y vegetales

Echar aceite de oliva en una sartén y poner a freír cebolla morada y blanca en rodajas muy finas, ají en tiritas, zucchinis en rodajitas y carne de pechuga de pollo cocida y cortada en cubitos. Remover bien y añadir queso rallado y sal y pimienta a gusto. Servir sobre rodajas de pan de campo tostadas.

pan rústico con hierbas



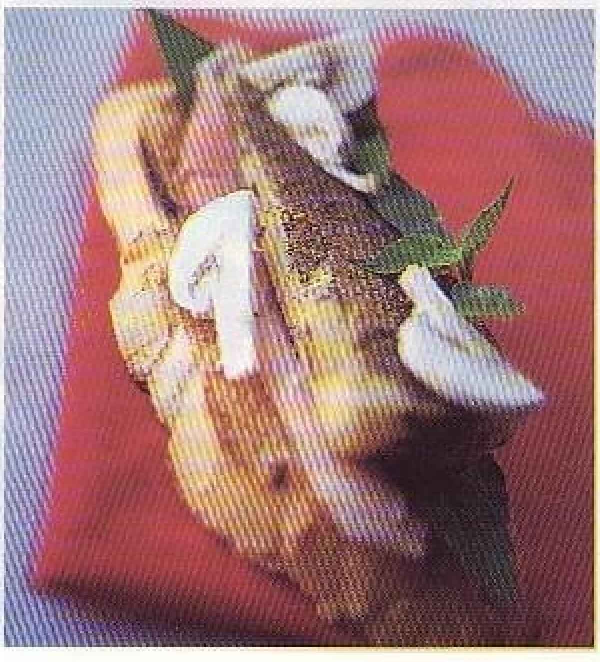
Para 2 panes

- Harina 0000, 650 g
- Sal, 15 g
- Levadura fresca, 30 g
- Agua tibia, 30 a 35 cl
- Hierbas picadas a gusto

Desmigajar la levadura, mezclarla con el agua hasta obtener un líquido espeso. Agregar la harina y la sal tamizadas y las hierbas picadas y trabajar la masa durante 8 minutos. Hacer un bollo, colocarlo en un recipiente y cubrirlo con un film aceitado. Dejar levar 2 horas en un lugar tibio. Amasar nuevamente y armar dos bollos. Poner sobre una placa enmatecada. Calentar el horno a 230° C, espolvorear la superficie con harina y hacer unos cortes en la superficie. Dejar reposar y hornear de 25 a 30 minutos, pulverizando el horno con agua durante los primeros 5 minutos.

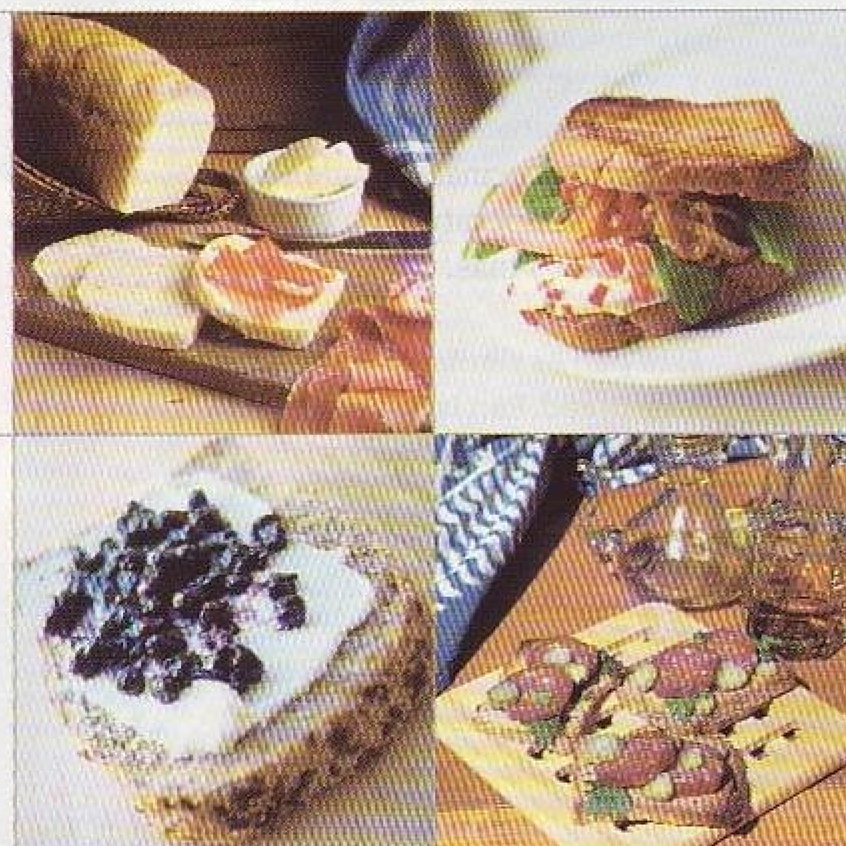
Manjar a la francesa

Por comensal, preparar una rodaja de pan de campo tostada con un trozo de queso tipo gruyère con pimienta negra de molinillo, una feta de jamón cocido, champignones en rodajas y hojas de albahaca.



PAN LACTAL ESTILO INGLÉS

4



lacteado tipo *country*

Para 1 pan

La levada

- Levadura de cerveza desmigajada, 1/2 pan
- Azúcar molida, 1 cda.
- Agua caliente, 1/3 de taza
- Leche a temperatura ambiente, 2/3 de taza
- Miel o azúcar, 1 cda.
- Harina, 2 tazas

La masa

- Harina blanca, 5 tazas
- Aceite de oliva, 1/4 de taza
- Sal, 1 cdita.
- Leche a temperatura ambiente, 2 tazas
- Manteca para el molde o la placa, 30 g

La levada: poner en un bol la harina, la levadura, el azúcar y la miel. Mezclar suavemente y agregar el agua y la leche. Tapar y dejar reposar por lo menos de 3 a 4 horas, en un sitio tibio.
La masa: en un bol grande mezclar la harina, la levada, la sal, y el aceite. Batir durante 3 minutos y añadir la leche. Batir hasta que quede una masa esponjosa. Dejar levar 3 horas en un sitio tibio. Hundir los puños en la masa y amasar sobre una superficie enharinada. Colocar en uno o dos moldes enmantecados y dejar reposar 2 horas más. Poner en horno precalentado a temperatura máxima y cocinar 20 minutos. Bajar a temperatura media y dejar 25 minutos más.

Este pan es similar al Victorian Milk Bread. Pan lactal de corteza y migas blandas, característico del Reino Unido.



El secreto de este pan: la leche sustituye el agua, lo que hace que la miga sea más suave y la corteza tenga textura aterciopelada. Siempre se cocina en molde.

>



lacteado de centeno

Para 1 pan

La levada
- Levadura de cerveza desmigajada, 1/2 pan
- Azúcar molida, 1 cda.
- Agua caliente, 1/3 de taza
- Leche a temperatura ambiente, 2/3 de taza
- Miel o azúcar, 1 cda.
- Harina, 2 tazas

La masa
- Harina blanca, 4 tazas
- Harina de centeno molido grueso, 3/4 de taza
- Aceite de oliva, 1/4 de taza
- Sal, 1 cdita.
- Leche a temperatura ambiente, 2 tazas
- Manteca para el molde o la placa, 30 g

La levada: poner en un bol la harina, la levadura, el azúcar y la miel. Mezclar suavemente y agregar el agua y la leche. Tapar y dejar reposar por lo menos de 3 a 4 horas, en un sitio tibio.

La masa: en un bol grande mezclar las harinas, la levada, la sal, y el aceite. Batir durante 3 minutos y añadir la leche. Batir hasta que quede una masa esponjosa. Dejar levar 3 horas en un sitio tibio. Hundir los puños en la masa y amasar sobre una superficie enharinada. Colocar en uno o dos moldes enmantecados y dejar reposar 2 horas más. Poner en horno precalentado a temperatura máxima y cocinar 20 minutos. Bajar a temperatura media y dejar 25 minutos más.

Para un *breakfast* informal, acompañar con manteca y jamón crudo o mermeladas diversas y quesos cremosos.



Tostadas hispanas

A la hora de servir pan lacteado para una reunión de amigos, es ideal el salamín picado fino sobre rodajas de pan lacteado de centeno, rociadas con gotas de vinagre saborizado con apio y aceite de oliva. Hornearlas hasta que queden apenas doradas. Encima de cada rebanada de pan colocar 2 fetas de salamín y 4 rodajitas de apio y decorar con las hojitas del mismo apio.





Lacteado blanco o negro

Cualquiera de las versiones de pan lacteado es ideal para cortar en rodajas, tostar, untar con queso crema y acompañar con aros de cebolla fritos en manteca, albahaca, coulis de tomate (el tomate cortado en pequeños daditos y reducido en un poco de agua) y fetas de lomito o jamón cocido y hojas de albahaca.

Variantes para este tipo de pan

Con las siguientes sustituciones se obtiene pan lacteado saborizado:

- Sustituir 1 taza de harina blanca por 1 de harina de maíz.
- Sustituir 3/4 de taza de harina blanca por 1 y l/2 taza de arroz inflado.
- Se le pueden agregar semillas de amapola, sésamo, lino, avena, kümmel o girasol.
- También se le pueden añadir pasas de uva remojadas en cognac y miel.

SABORIZADOS, PURA IMAGINACIÓN

5



pan especiado con semillas de amapola

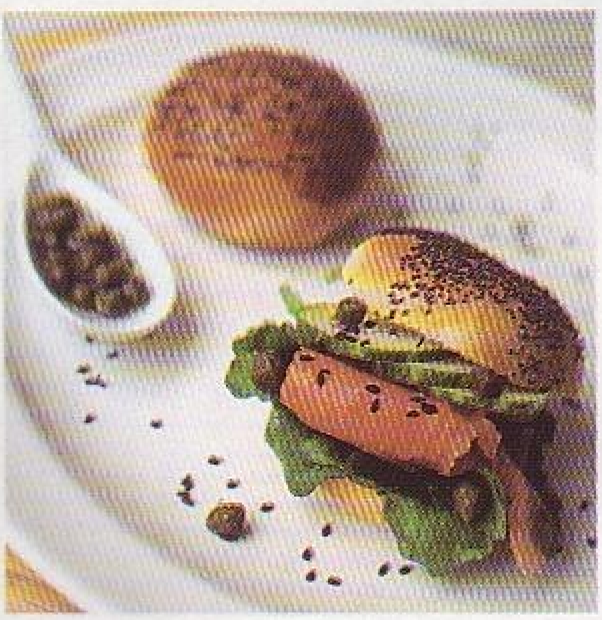
Para 1 pan

Para la levadura
- Levadura en polvo, 1 y 1/2 cdas.
- Azúcar, 1 cdita.
- Agua tibia, 1/2 taza

Para la masa
- Harina de trigo 0000, 1 y 1/2 tazas
- Harina integral, 1 y 1/2 tazas
- Germen de trigo, 1 taza
- Sal, 1 pizca
- Azúcar, 1 cdita.
- Clavo de olor, 1
- Jengibre seco molido, 1 pizca
- Semillas de amapola, para espolvorear



Colocar la levadura seca, el azúcar y el agua tibia en un recipiente y revolver. Dejar leudar 15 minutos. Poner los ingredientes secos en forma de corona sobre una superficie limpia y añadirles una cdita. de azúcar y otra de sal. Agregar la levadura leudada y las especias trituradas. Amasar hasta obtener una masa suave. Colocar la masa en un molde con orificio en el medio, dejar levar nuevamente. Mojar la superficie con agua, esparcir encima las semillas de amapola y hornear en horno caliente durante 60 minutos.



Especiaditos

Con la receta del pan especiado con semillas de amapola se pueden hacer pequeños pancitos y servirlos en chips con fetas de salmón ahumado, hojas de rúcula, rodajas de pepino o pepinillo y alcaparras.

pan de Alejandría

Para 6 porciones

- Leche, 1 taza
- Miel, 300 g
- Azúcar molida, 80 g
- Yemas, 3
- Polvo para hornear, 2 cditas.
- Harina, 400 g
- Jugo y ralladura de 2 limones.
- Canela, 1 cdita.
- Pimienta de Jamaica, 1/2 cdita.
- Jengibre, 1 cdita.
- Cardamomo en polvo, 1 cdita.
- Manteca, 20 g
- Sal, a gusto.

Tamizar la harina, el polvo para hornear y mezclar con las especias. Batir las yemas con el azúcar hasta que blanqueen. Mezclar la leche con la miel a fuego suave hasta llegar casi el hervor. Añadir la mitad del preparado de leche a las yemas e intercalar agregando la harina. Agregar el jugo de limón y batir 10 minutos hasta que quede una mezcla esponjosa. Enmantecar y tapizar una budinera con papel manteca, echar la mezcla y cocinar de 55 a 60 minutos a 180ºC. Dejar descansar este pan, por lo menos, 48 horas antes de servirlo.



Este pan puede degustarse solo, con té o bien acompañar quesos untables, de sabores muy suaves. Cabe recordar que el pan de Alejandría era uno de los más preciados en el Imperio Romano y su tradición se imbrinca con la de la cocina mediterránea. Acompañarlo con distintos sabores es un desafío, que sin duda, vale la pena intentar.

pan de jengibre y especias

Para un pan grande

- Harina integral, 800 g
- Levadura, 50 g
- Jengibre rallado, 2 cdas.
- Canela, 1 cdita.
- Nuez moscada, 1 cdita.
- Manteca tibia, 1/2 taza
- Agua, 1 taza
- Miel, 1 taza

Deshacer la levadura en 1/2 taza de agua y 1 cda. de miel. Dejarla espumar. Mezclar todos los ingredientes y amasar enérgicamente 10 minutos (si hiciera falta, agregar más agua). Dejar levar la masa 3 horas y volver a amasar. Colocar la masa en un molde alargado, enmantecado o aceitado y dejarla levar nuevamente. Cocinar en horno precalentado a 200° C de 40 a 45 minutos.

A la oriental

El pan de jengibre y especias queda muy bien con queso Phila con sésamo negro y con hojas de albahaca. También queda muy rico con unas gotas de salsa de soja.



pancitos de remolacha

Para 1 docena

- Harina integral superfina, 1 taza
- Harina de gluten, 1 taza
- Germen de trigo, 2 cdas. soperas
- Aceite de oliva, 3 cdas.
- Almendras picadas, 3 cdas.
- Remolacha hervida, 1
- Agua, 1/2 taza
- Sal, 1 cdita.
- Levadura fresca, 15 g
- Agua tibia, 2 cdas.
- Miel, 1 cda.

Fermentar la levadura en 2 cdas. de agua con la miel. Procesar la remolacha con 1/2 taza de agua y el aceite. Mezclar todos los ingredientes y amasar enérgicamente hasta hacer una masa lisa y suave. Dejarla levar durante 3 horas. Dividir la masa y formar los pancitos. Ponerlos en una placa aceitada y dejarlos levar hasta que dupliquen su tamaño. Hacerles una marca en la superficie y cocinarlos en horno precalentado a 180° C (temp. media). Están listos cuando al introducirle la punta de un cuchillo éste sale limpio.



pan de azafrán

Para 2 panes grandes

Para la infusión
- Azafrán, 1 cápsula
- Agua, 10 cl
- Azúcar, 1 cdita.

Para el fermento
- Leche tibia, 20 cl
- Azúcar, 1/2 cdita.
- Levadura fresca, 25 g
- Harina 0000, 60 g

Para la masa
- Harina 0000, 400 g
- Azúcar, 60 g
- Manteca, 60 g
- Sal, 1/2 cdita.
- Huevo batido, 1
- Jugo de limón, 1 cda.
- Pasas hidratadas en agua tibia, 120 g

Llevar a ebullición el agua con el azafrán y el azúcar. Dejar entibiar y mezclar con los ingredientes del fermento. Dejar leudar 30 minutos. Mezclar la harina con la sal, el azúcar y la manteca. Agregar el huevo batido, el jugo de limón y el fermento. Amasar y dejar descansar 15 minutos. Añadir las pasas, tapar con papel film aceitado y dejar levar 90 minutos a temperatura ambiente. Dividir la masa en 6 tiras. Hacer dos trenzas y dejarlas levar en una fuente enmantecada. Precalentar el horno a 220° C. Cocinar los panes de 30 a 35 minutos, hasta que estén dorados y secos.

Ideal para acompañar platos de la cocina mediterránea, sobre todo aquellos que incluyan condimentos del Cercano Oriente, platos marroquíes con cous-cous y preparaciones con arroz.





Variante de espinaca

Para hacer 60 unidades, hervir y procesar hasta que quede como un puré 1 y 1/2 paquetes de espinaca y 1 remolacha. Aparte, mezclar 50 g de levadura de cerveza con 1 cda. de azúcar y rociar con 1 cda. de agua tibia. Dejar que espume y duplique su tamaño. Poner en un bol grande 1 kg de harina 0000, 1 cdita. de sal y 100 g de azúcar. Agregar la levadura levada y añadir 1 huevo batido, 4 cdas. de aceite y el agua hasta formar una masa. Amasar hasta que se separe del bol. Mezclar la masa con el puré de espinacas. Cubrir con film y dejar levar en un lugar tibio, hasta que duplique su tamaño. Amasar bien y armar bolitas de masa. Dejarlas levar. Si se separan en panes chiquitos, hornearlos 20 minutos a 200° C, y si se hacen grandes, 60 minutos a 180 ° C.

CON CEREALES COMBINADOS

6







pan tosco de trigo sarraceno

Para 1 pan mediano

- Harina integral molida gruesa, 2 y 1/2 tazas
- Harina blanca glutinada *, 1 y 1/2 taza
- Trigo sarraceno molido *, 1/2 tazas
- Germen de trigo, 4 cdas.
- Aceite de oliva, 5 cdas.
- Nueces picadas, 1 taza
- Sal marina gruesa, 2 cditas.
- Agua caliente, 1 taza
- Levadura de cerveza, 2 cdas.
- Manteca o aceite para la placa

Mezclar el agua caliente con la sal. Disolver la levadura en un poco de agua tibia y añadir la miel. Dejar levar. Mezclar y tamizar las harinas. Hacer un hueco en el medio y poner la levadura levada. Añadir de a poco el agua tibia y formar una masa. Agregar las nueces y amasar bien. Dejar levar en sitio cálido durante 3 horas. Desgasificar (haciendo un orificio en el medio, ver paso a paso de pan casero, en pág. 14) y amasar nuevamente. Formar los panes y dejarlos levar hasta que dupliquen su tamaño. Poner en horno precalentado (190° C) de 35 a 45 minutos. Para evitar que esta masa pierda humedad, colocar en el piso del horno una fuente con agua.

*La harina glutinada y el trigo sarraceno se consiguen en las dietéticas y los negocios de alimentación naturista.

pan negro al vapor

Para 1 pan

- Harina de maíz, 90 g
- Harina de centeno integral, 90 g
- Harina de trigo integral, 90 g
- Sal, 1/2 cdita.
- Levadura seca, 1 sachet
- Leche, 50 cl
- Miel o melaza, 10 cl

Mezclar las harinas junto con la levadura, echar al mismo tiempo la leche y la miel y remover con cuchara de madera hasta obtener una masa blanda. Colocar en molde enmantecado y cocinar al vapor durante 2 horas y media.

pancitos negros

Para 15 pancitos

- Levadura seca, 2 sobrecitos
- Azúcar, 1 cdita.
- Agua tibia, 1 taza
- Leche tibia, 1 taza
- Azúcar morena, 1/3 taza
- Manteca derretida, 3 cdas.
- Sal, 1 cdita.
- Huevo, 1
- Harina integral, 2 y 1/2 tazas
- Harina común, 3 y 1/2 tazas
- Gluten, 1/2 taza
- Manteca y aceite de oliva mezclados, cantidad necesaria

Poner la levadura y el azúcar en un bol, tapar con el agua. Dejar que leve 10 minutos en un sitio cálido. En un bol grande, mezclar con batidora el agua, la leche, la sal, el azúcar, el huevo y añadir –de a poco– la harina tamizada y la levadura levada. Mezclar bien y cubrir con papel film. Dejar levar en un sitio cálido hasta que la masa duplique el tamaño. Amasar y armar los pancitos. Ponerlos sobre una placa enmantecada, pincelarlos con la mezcla de aceite y manteca, espolvorearlos con semillas de amapola y dejar levar 90 minutos. Hacer un corte en la superficie y dejar levar 10 a 15 minutos más. Encender el horno 20 minutos, antes de hornear los pancitos. Hornear a temperatura fuerte de 20 a 25 minutos.

Negros en minisándwiches

Estos pancitos pueden presentarse con queso blanco, aros de cebolla rehogada y tiras de ajíes en conserva.



pan de trigo y copos de avena

Para 4 panes de 400 g cada uno

- Copos de avena, 200 g
- Harina de trigo integral, 600 g
- Sal, 1 pizca
- Aceite de oliva, 1 cda.
- Cebolla picada, 1
- Aceitunas, 150 g.

La masa base

- Harina blanca tamizada, 500 g
- Sal, 20 g
- Levadura, 20 g

Mezclar los ingredientes de la masa base con un poco de agua tibia. Amarsala bien y reservarla en un sitio cálido hasta que duplique su volumen. Separar 1 taza de copos y mezclar los ingredientes restantes con la masa. Añadirles 2 tazas de agua tibia y 1 cda. de aceite de oliva. Trabajarla hasta formar una masa elástica. Dejarla desacansar 1/2 hora en un sitio tibio. Volver a amasar, formar 3 ó 4 bollos de masa y hacerlos rodar sobre los copos de avena para que se incrusten. Dejarlos descansar 1/2 hora más cubiertos con film aceitado. Amasar, colocarlos dentro de moldes aceitados y dejar que dupliquen su volumen en un sitio tibio. Precalentar el horno (220°C), poner el pan y cocinar 10 minutos. Bajar la temperatura a 200°C y cocinar durante 20 minutos más. Desmoldar y dejar enfriar sobre una grilla.



pan de trigo y soja

Para 1 pan

- Levadura fresca, 40 g.
- Agua, 40 cc
- Miel, 1 cda.
- Harina de soja, 300 g
- Harina integral de trigo, 300 g
- Fécula de maíz, 100 g
- Miel, 1 taza
- Manteca, 60 g
- Sal, 1 cda.
- Agua, 200 cc

Disolver la levadura en los 40 cc de agua y la cucharada de miel. Mezclar las harinas, añadir la fécula, la taza de miel, los 200 cc de agua, la manteca y la sal. Agregar a esta mezcla la levadura ya disuelta y dejar leudar, tapada, en un lugar cálido. Volver a amasar bien y colocar el pan en un molde de budín inglés enmantecado. Dejar levar nuevamente y cocinar en el horno precalentado a 180°C, de 40 a 45 minutos.



VERSIÓN MINI

7



minipancitos

Para 16 a 20 pancitos

- Levadura fresca, 15 g
- Agua tibia, 20 cl (algo menos de 1 taza)
- Leche tibia, 1 pocillo
- Harina 0000, 450 g
- Sal, 1 cdita.
- Manteca derretida, 30 g
- Huevo, 1
- Leche, 2 cdas., para pintar
- Sal gruesa
- Semillas de amapola, lino, kümmel o sésamo, para espolvorear

Tamizar la harina y la sal. Ponerlas en un bol grande. Diluir la levadura en el agua y la leche. Hacer un hoyo en la harina y echar la levadura diluida. Amalgamar groseramente la masa, añadiendo la manteca derretida. Trabajar la masa hasta que se separe del recipiente. Ponerla en una superficie enharinada y seguir trabajándola durante 5 minutos. Volverla al recipiente, cubrirla con un film y dejarla que duplique su volumen. Ponerla en una superficie enharinada y amasarla 5 minutos más. Dividirla en 16 a 20 bolitas. Cubrirlas y dejarlas levar nuevamente. Hacerles un corte en forma de cruz, o varios cortes paralelos. Pintarlas, ponerlas en una placa aceitada y espolvorearlas con la sal o las semillas. Dejar levar. Hornear a temperatura máxima de 25 a 35 minutos, hasta que la superficie esté dorada.

pancitos de manteca

Para 18 pancitos

- Levadura fresca, 15 g
- Yogur natural, 20 cl
- Miel, 1/2 cdita.
- Manteca, 60 g
- Harina leudante 375 g
- Bicarbonato, 1/2 cdita.
- Sal, 1/2 cdita.

Desmigajar la levadura en el yogur y la miel. Dejar fermentar. Disolver la mitad de la manteca. Mezclar la harina, el bicarbonato y la sal. Agregar el fermento y la manteca derretida. Hacer una masa blanda y amasarla durante 8 minutos. Dejar levar 1 hora. Amasar y estirar la masa. Trazar líneas paralelas con un cuchillo y cortar cuadraditos. Encimar los cuadraditos de a dos. Dejar reposar y hornearlos en horno suave (230º C) durante 15 minutos.







pancitos de Viena

Para 12 pancitos

- Harina de trigo 0000 tamizada, 750 g
- Sal, 3 cditas.
- Levadura prensada, 25 g
- Leche tibia, 3/4 de taza
- Agua tibia, 250 cc
- Leche a temperatura ambiente, 250 cc
- Fécula de maíz, 1 cdita., disuelta en agua tibia, 250 cc

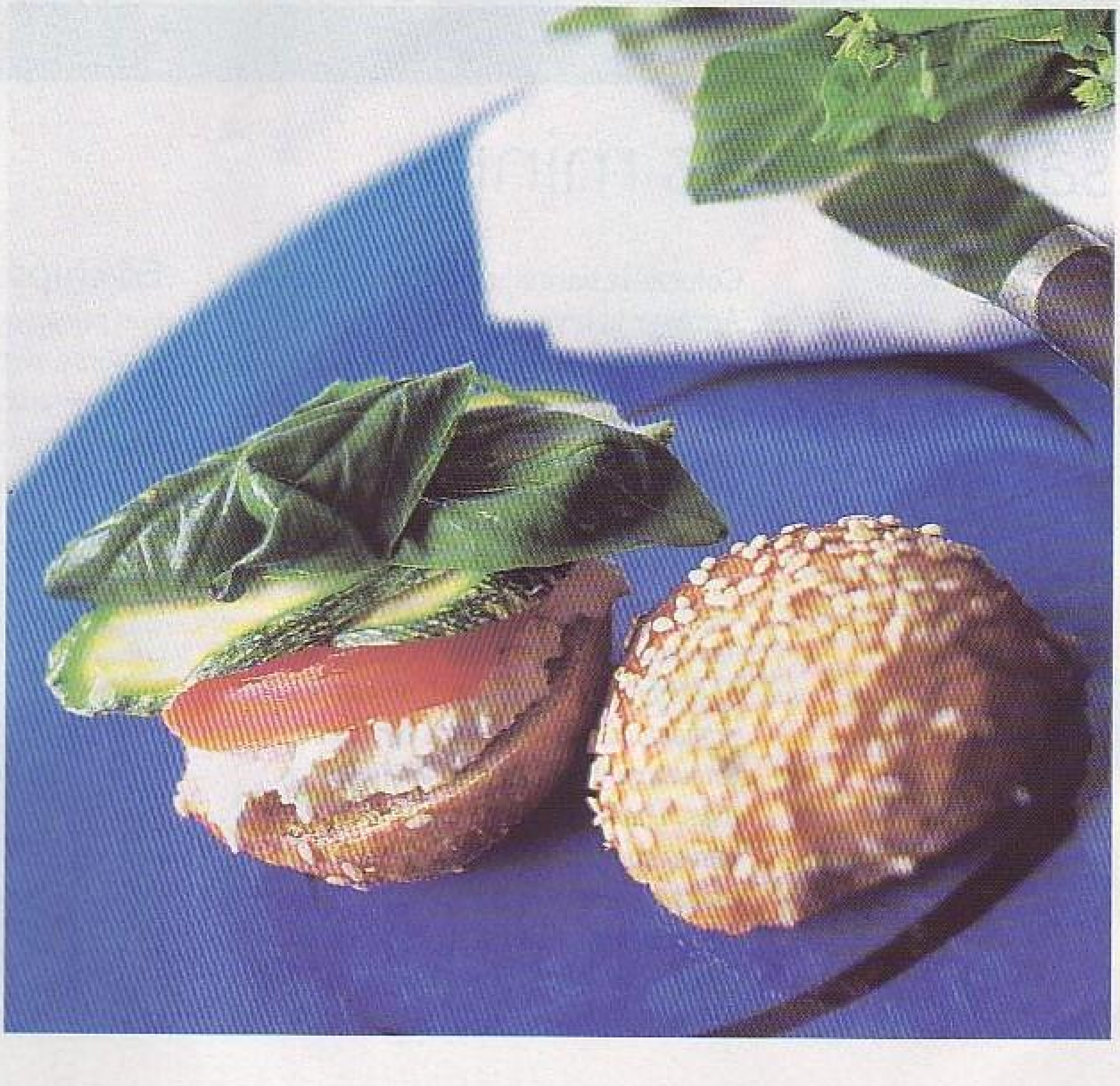
Colocar la harina y la sal en un bol. Agregar la levadura y la leche y el agua tibias. Trabajar hasta que la masa se despegue del recipiente. Poner sobre una superficie enharinada y amasar durante 10 minutos.
Poner la masa en una bolsa de plástico y dejar levar 45 minutos en un lugar templado. Amasar un poco más, agregando más harina si resultara demasiado esponjosa. Colocar sobre la placa enmantecada. Cubrir con un lienzo y dejar levar 30 minutos más. Darle forma de barra y untar con la mezcla de fécula disuelta en agua, espolvorear con las semillas de sésamo. Dividir en 12 unidades y llevar a horno caliente aproximadamente 30 minutos.

Integrales mini con sésamo

La receta de pan integral (ver pág. 16) puede transformarse en una receta de pequeños pancitos a los que antes de hornear se los humedece y se espolvorean con semillas de sésamo para hacer exquisitos chips. Quedan muy bien untados con queso blanco o queso tipo cottage, rodajas de pepino y tomate y hojas de albahaca.

Sándwiches con pavita, queso y albahaca

Los pancitos de Viena se pueden servir en minisándwiches de tajadas de pavita y rodajas de tomate, con el pan untado previamente en una pasta de queso blanco y albahaca.





saborizados mini

Para 24 unidades

- Harina, 1 kg
- Azúcar, 4 cdas.
- Sal, 1 cdita.
- Leche, 1/2 litro
- Manteca, 100 g
- Huevo, 1
- Levadura, 50 g
- Opciones para saborizar: pimienta de Jamaica, cebolla frita, panceta frita, queso rallado.

Colocar la harina y la sal en un bol. Agregar la levadura y la leche y el agua tibias. Trabajar hasta que la masa se despegue del recipiente. Poner sobre una superficie enharinada y amasar durante 10 minutos. Poner la masa en una bolsa de plástico y dejar levar 45 minutos en un lugar templado. Amasar un poco más, agregando más harina si resultara demasiado esponjosa. Colocar sobre la placa enmantecada. Cubrir con un lienzo y dejar levar 30 minutos más. Darle forma de barra y untar con la mezcla de fécula disuelta en agua, espolvorear con las semillas de sésamo. Dividir en 12 unidades y llevar a horno caliente aproximadamente 30 minutos.

En chips

Los pancitos saborizados pueden servirse en todo tipo de sándwiches como éstos con queso blanco, una feta de queso fymbo, jamón cocido y lechuga.



RELLENOS, TODO UN MENÚ

8











rolls de espinaca

Para 8 rolls

- Espinacas, 1 atado
- Puerros cortados en rueditas, 2
- Mozzarella cortada en cuadraditos, 200 g
- Aceite de oliva, 4 cdas.
- Sal y pimienta

Cocinar la espinaca. Saltear los puerros en dos cucharadas de aceite de oliva. Procesar la espinaca junto con los puerros y las dos cucharadas restantes de aceite. Condimentar. Dividir la masa (ver receta de masa básica de pan en esta página) en ocho partes. Estirar cada porción con el palote formando rectángulos de 1 cm de espesor. Distribuir en cada uno 4 cuadraditos de queso y una cucharada de pasta de espinacas. Enrollar y colocar los rolls en una placa aceitada. Dejarlos levar y cocinarlos en horno precalentado a 200° C durante 10 minutos. Bajar el fuego a 180° C y dejarlos 20 minutos más.

Masa básica de pan

Para 8: 30 g de levadura fresca; 900 g de harina; 1 cdta. de sal; 1 cda. de azúcar; 1 taza de leche tibia; 50 g de manteca. Dejar espumar la levadura en la leche con el azúcar. Tamizar la harina con la sal, incorporar la manteca blanda y colocar la levadura en el centro. Agregar agua tibia hasta formar un bollo suave y amasar enérgicamente, por lo menos 10 minutos. Tapar con un film aceitado y dejar levar por tres horas a temperatura ambiente. Amasar un poco más para desgasificar y dividir la masa de acuerdo con la receta.



pan de campo colorido

Para 8 personas

- Pan de campo, 1 (ver receta de pág. 18)
- Cebollas cortadas en aros, 3
- Berenjena cortada en rodajas, 1
- Zapallitos cortados también en rodajas, 2
- Ají rojo, 1
- Ricota fresca, 200 g
- Hojas de albahaca
- Hojas de rúcula
- Aceite de oliva, 4 cdas.
- Sal y pimienta

Hornear el ají sobre una placa aceitada, pasarlo por agua fría y quitarle la piel. En una sartén saltear, en distintas tandas, la berenjena, los zapallitos y las cebollas. Cortarle una tapa al pan y ahuecarlo. Intercalar capas de verdura con ricota. Terminar con las hojas de rúcula y albahaca. Tapar con la corteza y cortar en porciones.



pan relleno de albahaca

Para 1 pieza en molde de budín inglés

Masa

- Levadura seca, 1 sobre
- Agua tibia, 1 taza
- Aceite de oliva extra virgen, 1/2 taza
- Harina, 500 g
- Sal, 1 y 1/2 cditas

Relleno

- Aceite de oliva extra virgen, 2 cdas.
- Hojas de albahaca lavadas y escurridas, 2 tazas

Disolver la levadura en 1/2 taza de agua tibia y dejar tapado en un sitio cálido hasta que espume. Mezclar el resto del agua con el aceite e incorporar ambos preparados a la harina tamizada con la sal. Amasar 5 minutos hasta lograr una masa tierna. Tapar con papel film aceitado y dejar levar 2 horas. Estirar con el palote un rectángulo de 1 cm. de espesor, aceitarlo y colocarle las hojas de albahaca. Enrollarlo en forma de pionono y ponerlo en el molde aceitado. Dejar levar 2 horas más y cocinar de 30 a 40 minutos en horno precalentado a 220° C hasta que la superficie quede crocante y dorada. Dejar enfriar 20 minutos antes de servir.

con queso y aceitunas

Para 8 personas

- Aceitunas picadas, 200 g
- Tomates secos hidratados y picados, 100 g
- Queso semiblando cortado en cubitos, 200 g
- Hierbas frescas picadas, 2 cdas.

Mezclar todos los ingredientes del relleno. Dividir la masa (ver receta de masa básica de pan en pág. 49) en bolitas del tamaño de una ciruela, estirarlas y colocar encima una cucharada de relleno. Cerrar los panes como empanadas, apretando bien los bordes, pero dándoles forma redonda. Colocarlos en una placa enmantecada, pintarlos con manteca y dejarlos levar 30 minutos. Cocinar de 10 a 15 minutos en horno precalentado a 200° C, hasta que estén dorados.





baguettines con pollo

Para 4 baguettines

Masa

- Harina, 600 g
- Levadura fresca, 15 g
- Azúcar, 1 cda.
- Sal, 1/2 cda.
- Aceite de oliva, 2 cdas.

Relleno

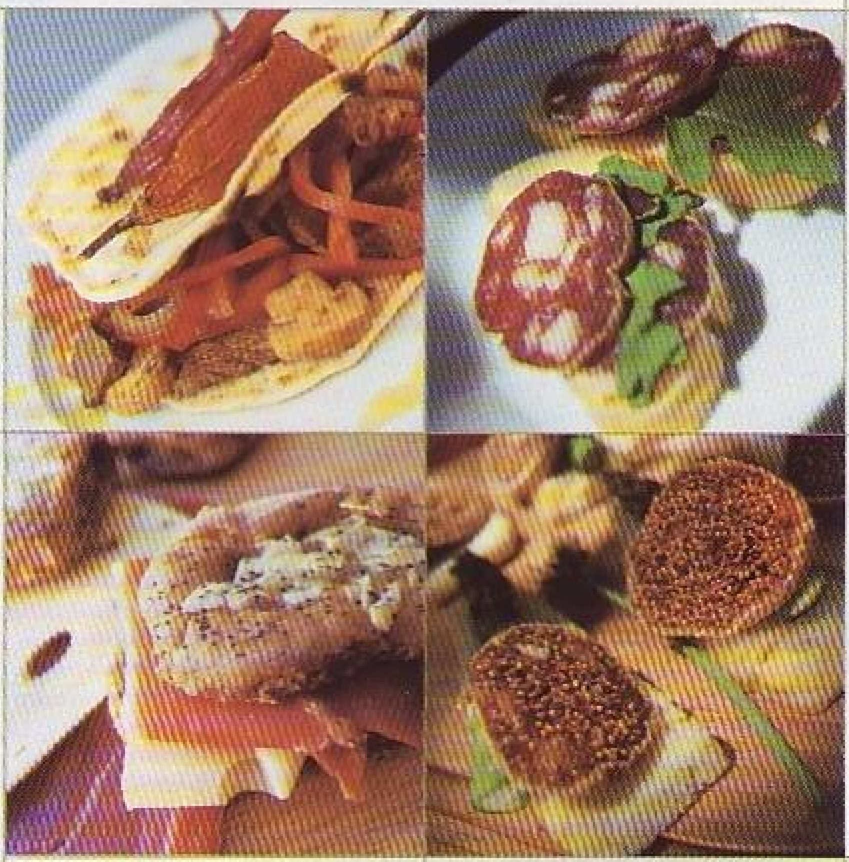
- Supremas de pollo cortadas en tiras, 2
- Jugo de 1 limón
- Salsa de soja, 2 cdas.
- Aceite de sésamo, 1 cdta.
- Aceite de oliva, 2 cdas.
- Hojas de lechuga
- Hojas de menta

Masa: dejar espumar la levadura con el azúcar en media taza de agua tibia. Tamizar la harina con la sal. Agregarle el aceite, la levadura y unir con una taza de agua tibia. Amasar hasta formar un bollo. Dejar levar una hora, tapando con un plástico aceitado y un repasador, en un lugar templado y hasta que se duplique el tamaño. Volver a amasar, separar el bollo en cuatro partes y, con un palote, estirar cada una a 1 cm de espesor. Enrollar como un pionono y colocar las *baguettes* sobre una placa aceitada. Con un cuchillo, hacerles tres cortes transversales y dejarlas levar nuevamente. Cocinar en horno precalentado a 200° C, de 15 a 20 minutos (según el tamaño).

Relleno: marinar el pollo durante dos horas, en una mezcla de jugo de limón, salsa de soja y aceite de sésamo. Calentar el aceite de oliva en una sartén y saltear rápidamente las tiras de pollo hasta que estén doradas. Para armar el plato, cortar los baguettines a lo largo y rellenarlos con las hojas de lechuga, el pollo y la menta.

DE AQUÍ Y DE ALLÁ

9



tortillas mexicanas

Para 12 tortillas

- Harina de maíz fina, 200 g
- Agua tibia, 2 tazas bien llenas

En un bol grande, mezclar la harina y el agua hasta formar una pasta lisa, ni muy blanda ni demasiado seca. Dividirla en 12 bolitas iguales y aplastarlas para transformarlas en discos pequeños. Aplanarlas al máximo, haciéndolas girar para que no se peguen. Seguir estirándolas hasta que alcancen de 12 a 15 cm de diámetro. Calentar una plancha de bifes lisa sobre el fuego y cocinar las tortillitas –de un lado y del otro– sin añadidos de grasa.
Nota: el maíz para hacer tortillitas se consigue en casas especializadas o en dietéticas.

Tacos

Con las tortillitas se preparan los tacos, típicos de México. Cortar en tiritas carne para milanesas y salpimentarla. Dorarla en una sartén con aceite de oliva, añadir cebollas picadas, pimientos rojos en tiras y champignons con sal y pimienta. Mezclar y rellenar los tacos o tortillas. Servirlos con una salsa picante de ají jalapeño para que cada comensal agregue a su gusto (se consiguen preparadas).



chipá, bien nuestro

Para 15 a 20 unidades

- Harina de mandioca, 1 kg
- Harina de trigo, 200 g
- Queso fresco, mantecoso o cremoso, 600 g
- Yemas, 6
- Sal, 1 pizca
- Crema, 1 vaso

Tamizar juntas las dos harinas y ponerlas sobre una mesa, en forma de corona. Echar las yemas, la crema, el queso y la sal en el hueco, mientras se toma la masa con cuidado. Trabajar la masa hasta que esté lisa. Cortarla en porciones del tamaño del hueco de la mano y darle forma de pancitos. Hacerles dos tajos en la superficie con un cuchillo y dejarlos descansar 1 hora en un sitio tibio. Cocinar en horno fuerte durante 20 minutos.





pan pita con cebolla

Para 24 panes

- Levadura fresca, 60 g
- Azúcar, 1 cucharadita
- Sal, a gusto
- Agua tibia, 1/2 taza
- Harina, 950 g
- Aceite, 3 cdas.
- Huevos, 3 ligeramente batidos
- Cebollas picadas, 3
- Semillas de amapola, 100 g

Disolver la levadura con una pizca de sal y el azúcar en el agua tibia, cubrir y dejar descansar 10 minutos en lugar cálido hasta que la mezcla se vuelva espumosa. Colocar la harina en un bol grande, hacer un hueco en el centro y verter la mezcla de levadura, el aceite, y 2 de los huevos batidos. Amasar bien, cubrir con un lienzo y dejar descansar durante 30 minutos hasta que leve. Frotarse las manos con aceite y moldear la masa en 24 bolitas del tamaño de una nuez. Estirar cada una sobre una superficie enharinada hasta formar discos de 7 cm de diámetro, rociar cada pan con cebolla picada, semillas de amapola y sal, comprimiéndolas con los dedos contra la masa. Pintar con el resto del huevo batido, cubrir con el lienzo y dejar reposar media hora más. Llevar a horno caliente hasta que se doren.

Con pastrami

Es muy tradicional servirlos con fetas de pastrami (carne vacuna similar a la tapa de asado, pero ahumada) caliente.



pan pita o pan árabe

Para 24 panes medianos

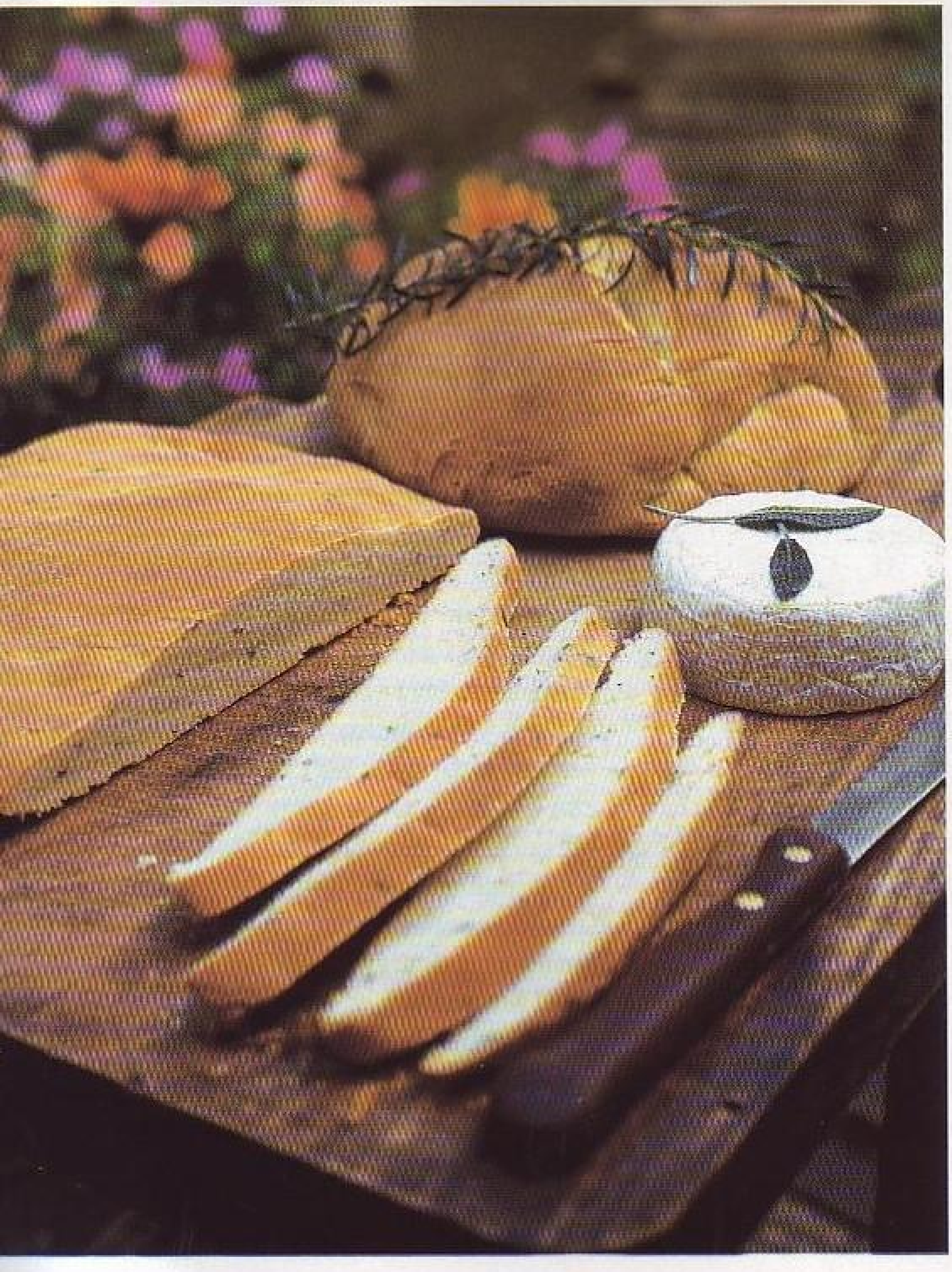
- Agua, 1 taza
- Levadura, 25 g
- Azúcar, 1 cda.
- Harina 0000, 500 g
- Sal, 1 cda.

Dejar fermentar la levadura con el azúcar en el agua tibia hasta que se forme abundante espuma. Volcar en el centro de la harina y amasar muy bien como *lavando ropa*. Cuando la masa se vuelva elástica, cortar bollitos y redondearlos entre las manos. Estirarlos 1/2 cm de espesor con el palote. Dejar levar sobre una mesa de madera, bien tapados, aproximadamente durante 1 hora. Cuando comiencen a formar burbujas, calentar la asadera limpia en el horno muy caliente. Ubicar sobre la misma una tanda de panes y cocinar unos 5 minutos hasta que estén bien inflados. Seguir hasta terminar siempre con la asadera caliente. Tienen que quedar casi blancos; si se doran quedan duros.

de Italia, la *focaccia*

Para 2 focaccias

- Harina, 400 g
- Levadura seca (en polvo), 1 sobre (7 g)
- Azúcar, 1 cdita.
- Sal, 1 pizca
- Aceite de oliva, 1/2 taza
- Sal gruesa, 1 cda. (*)



Mezclar 3 cucharadas de harina con la levadura y el azúcar. Añadir un poco de agua tibia y dejar reposar 30 minutos, cubriendo esta masa con un repasador. Hacer un aro con la harina tamizada y la sal, y poner la masa levada en el medio. Agregar 2 cucharadas de aceite y mezclar hasta formar una masa tierna y consistente. Dejarla levar en un sitio tibio y cubierta con film autoadherente, aceitado. Amasarla y dividirla en dos trozos. Darles forma alargada, espolvorearlas con sal gruesa y pincelarlas con aceite de oliva. Dejarlas reposar 30 minutos más y hornearlas (200° C) sobre una placa aceitada.

* Si se desea, añadir a la masa hojas de tomillo, romero, salvia o aceitunas picadas.

La *focaccia* es el pan italiano típico, chato, relleno de queso y otros ingredientes como pimientos asados, olivas, alcaparras y hierbas secas.

Focacccia con salamín

Sobre rodajas de *focaccia* apenas tostadas, poner unas hojas verdes mini (lechuga, radicheta, rúcula) y una rodajita fina de salamín casero.







Focaccia con atún y alcauciles

Resulta exquisito un sándwich de *focaccia* con atún en conserva, hojas de lechuga morada, corazones de alcauciles, aceitunas negras picadas y un toque de ají chile picado.

Focaccia provenzal

Las rodajas de *focaccia* pueden tostarse y cubrirse con aceite de oliva con perejil y ajo picados y acompañarlas con rodajas de tomate y sardinas en conserva. También el pan tostado se puede utilizar para saborearlo con queso tipo gruyère y tomates.



Focaccia con higos

Rociar las tajadas de *focaccia* con el aceite de oliva y tostarlas 3 minutos en el horno. Retirarlas y poner sobre cada una un espárrago hervido durante 4 a 5 minutos y medio higo seco cortado transversalmente.

naan, pan hindú

Para 2 panes grandes o 4 chicos

Masa fermentada

- Harina, 170 g
- Azúcar, 1 cda.
- Yogur natural, 1/2 taza

Masa

- Yogur a temperatura ambiente, 2 tazas
- Sal, 1 cdita.
- Levadura fresca, 7 g
- Harina común, 2 tazas

Preparar la masa fermentada el día antes y guardarla cubierta en la heladera: se logra mezclando la harina, el azúcar y el yogur natural hasta formar una pasta. Al día siguiente, poner en un bol grande la masa fermentada, el yogur, la sal y la levadura. Trabajar con cuchara de madera hasta que quede una mezcla lisa. Incorporar la harina de a poco, mezclando con fuerza. Cuando la masa está blanda, poner en la mesa enharinada y amasar durante 10 minutos. Ponerla en un bol grande, cubrirla con film de polietileno aceitado y dejarla descansar 3 horas, en un sitio tibio.

Amasar nuevamente sobre una superficie enharinada y dividir el bollo en 2 ó 4 partes. Aplastarlas con la ayuda de un rodillo. Dejarlas reposar, hasta que dupliquen su tamaño y, si fuera necesario, volver a aplastarlas hasta que queden bien finitas. Cocinar en una placa enmanecada y precalentada en horno también precalentado (230° C) durante 5 a 10 minutos.

Nota: también se pueden hacer con 2 partes de harina blanca y una de harina de centeno integral molida fina.



Los más tradicionales

Los *naan* son deliciosos acompañados con pasta de berenjenas, que es el modo en que más se consumen. Se cocinan las berenjenas en el horno hasta que estén tiernas. Se vacían y se procesan con sal, ají picante, coriandro molido, ajo picado, jugo de limón y aceite, hasta que quede una pasta untuosa.

ÍNDICE

COLECCIÓN
para ti

el buen pan

El pan, uno de los alimentos más simples, el esencial pan de todos los días, es la mejor compañía en casi todas las culturas para saborearlo solo, crocante, recién horneado o con quesos, jamón, verduras, mezclas saborizadas y hasta frutas.

Amasar el pan en casa es una tarea que encierra una de las costumbres más tradicionales de la cocina y es uno de los gestos más cálidos del hogar.

En el buen pan encontrará la historia de este noble alimento, las claves para un amasado perfecto y las mejores recetas de pan junto a tips exquisitos para armar en pocos minutos un menú especial, sencillo, sabroso y a la vez original para la hora de compartir la buena mesa al recibir amigos o simplemente agasajar a los seres queridos.

Con este libro podrá disfrutar de recetas de panes blancos e integrales, panes con cereales combinados, pan de campo, pan lacteado, panes saborizados y rellenos y también, panes de distintas culturas, desde la italiana *foccaccia* hasta el exótico *naan* hindú.

Para que disfrute el buen pan, de la primera página a la última y con los cinco sentidos.



ISBN 950-08-2827-8
9 789500 828277